SLOVENSKÉ ZDRUŽENIE STOMIKOV • SLOVAK OSTOMY ASSOCIATION • SLOVILCO

SLOVILCO

Časopis nielen pre stomikov

vyšlo vďaka finančným prostriedkom MPSVR SR

2020

XVIII. ročník

UROSTOMIA • ILEOSTOMIA • COLOSTOMIA • SLOVILCO

Vydáva SLOVILCO

Slovenské združenie stomikov, Hurbanova 23, MARTIN

MÁTE VY ALEBO VAŠI BLÍZKI **STÓMIU**?

Spoločne nájdeme riešenie ako s ňou žiť.

ConvaTec | me + | **PORADŇA** PRE KAŽDÉHO

Chceme k vám byť bližšie | Zastavte sa u nás osobne

Návštíviť nás môžete bez objednania:

Pondelok: 13.00 – 15.00 hod., Streda: 10.00 – 12.00 hod., Piatok: 13.00 – 15.00 hod.

Zákaznícke centrum ConvaTec, Unomedical, s. r. o., Štúrova 71/A, 949 01 Nitra
Bezplatná linka: 0800 800 111

PRODUKTY, STAROSTLIVOSŤ *a* PODPORA
PRESNE PRE VÁŠ ŽIVOT.

@convatecslovensko

Radim klub
Bezplatná StomaLinka
0800 800 111

OBSAH

EDITORIAL 3

Charta práv stomikov 4

SLOVILCO
Plán činnosti SLOVILCO 5
Koloproktologický kongres 6
30. výročie maďarského ILCO 7

ZO ŽIVOTA KLUBOV
ILCO klubu Levice 8
ILCO klub Nové Zámky 8
ILCO klub Prievidza 9
ILCO klub Prešov 10

TÉMA
Parastomálna hernia 11
Prvé skúsenosti s konkávnou stomickou pomôckou...................... 11

PODUJATIE
Cyklojazda stomikov V4 okolo Balatonu 13

Z VAŠICH PRÍSPEVKOV
Z cestovateľského zápisníka 18

ROZHOVOR
Top lekár Slovenska 2019 20

ÚVAHA
Jeseň života.. 22

KULINÁRIUM
Recepty 25

Zamyslenie 26

Milí priatelia,

Vianoce sa blížia rýchlejšie, ako by sa mohlo zdať. December už klope na dvere. Je to mesiac istého predvianočného zhonu, rekapitulovania, ale aj nového plánovania.

Aj v SLOVILCU sa na poslednom zasadnutí bilancovalo, ale hlavne plánovalo. Rok 2020 bude bohatý na rôzne akcie, o ktorých sa bližšie dočítate vo vnútri časopisu. Určite je dôležité, aby sa zmobilizovali všetci členovia klubov a priložili ruku k dielu. Ako sa hovorí: „Viac hláv, viac rozumu". Pokiaľ chceme niečo dosiahnuť, treba hľadať rôzne cesty, hoc možno netradičné. Po príklad nemusíme chodiť ďaleko. České ILCO bolo za vlaňajší rok ocenené ako organizácia, v rámci podnikavých iniciatív, ktoré šíria a zdieľajú príbehy, ako umožniť lepšie žiť ľuďom so stómiou. Okrem diplomu Coloplast Merit Award dostali aj finančnú odmenu 3 000 amerických dolárov. Kolegom srdečne gratulujeme. Zároveň sa mi natíska otázka, čo nám bráni zožať podobný úspech aj na Slovensku?

Odpoveď musia nájsť predsedovia klubov, samotní členovia. Treba zdieľať informácie, komunikovať, neuzatvárať sa. Myšlienku – hoc aj bláznivú treba posunúť ďalej, aby mohla rásť. Minulosť nechať bežať, lebo ju nezmeníme. Nezabúdajme, nové nápady otvárajú nové dvere a cesty. A keď sa k tomu pridá úsmev na tvári a radosť z práce, je to tá najlepšia cesta k vysnívanému cieľu.

Všetkým prajem príjemné prežitie vianočných sviatkov.

Mgr. Jana Šípková, šéfredaktor

SLOVILCO - vydáva Slovenské združenie stomikov, Hurbanova 23, Martin, SR, IČO: 30842522, 2-krát do roka pre stomikov a odborné kruhy, dátum vydania - november 2019
e-mail: slovilco@stonline.sk, www.slovilco.sk

REDAKČNÁ RADA: *Mgr. Jana Šípková, Mgr. Nadežda Bieliková, Ján Čačko, Ing. Pavol Huserka, MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD., Ing. Mária Pecinová, Peter Baláži*
foto na obálke: Pixabay

Adresa redakcie: Radvanská 17, 974 05 Banská Bystrica
E-mail: jankasipka14@gmail.com
Evidenčné číslo: EV 3172/09 ISSN 2453–6105.
Neprešlo jazykovou úpravou

STOMIK

Je zdravotne postihnutý občan, ktorý má dočasne alebo trvale vyvedený dutý orgán navonok, najčastejšie hrubé črevo, tenké črevo alebo močové cesty, čím dochádza k zmene základných fyziologických funkcií, k neovládateľnému vyprázdňovaniu stolice, tenkočrevného obsahu alebo moču neprirodzenou cestou s nutnosťou používania stomických pomôcok, dôsledkom čoho je výrazné zhoršenie celkovej kvality života (r.1996).

MUDr. Jaroslav Lúčan PhD.
Predseda Rady odborníkov Slovilco

Ciele Slovenskej organizácie stomikov SLOVILCO:

Cieľom a poslaním
SLOVILCA je napomáhať
zmierňovať duševné
a fyzické utrpenie sociálne
a zdravotne postihnutých
stomikov
a detí so stómiou
a vytváranie lepších podmienok pre život na území
celej SR.
"Ľúbme každý svoje
poslanie.
Poučenie z neho vanie.
Preň nech nám srdce
planie.
Len v ňom nech nám ruka
neustane."

(Citát z členskej legitimácieSLOVILCO)

CHARTA PRÁV STOMIKOV

Pacient má právo na:

1. kvalitné informácie pred operáciou
2. vhodne vybrané miesto na stómiu
3. vhodne urobenú stómiu
4. kvalitnú pooperačnú ošetrovateľskú starostlivosť
5. emočnú podporu
6. individuálne volené poučenie
7. informáciu o pomôckach,ktoré sú k dispozícii
8. informáciu o spôsobe financovania
9. pooperačné sledovanie a poradenskú starostlivosť po celý život
10. využívanie výsledkov tímovej spolupráce všetkých zainteresovaných pracovníkov
11. informácie a poradenstvo zo strany organizácií stomikov a ich členov

Ostomy Internacion, vol. 12,No.1, (schválené roku 1977)

PRÍHOVOR PREDSEDU SLOVILCO

Drahí priatelia, členovia Slovenského združenia stomikov SLOVILCO, dovoľte, aby som sa vám prihovoril v závere tohto veľmi ťažkého roku. Keď som pred rokom robil plán činnosti a finančný plán na tento rok naozaj som netušil, čo za rok nás všetkých čaká. Bol to môj prvý rok vo funkcii a plány boli naozaj ambiciózne. Bolo naplánovaných šesť podujatí a vo finančnom pláne zabezpečiť dvanásť tisíc eur od sponzorov a v rámci 2 % z daní tak, aby združenie mohlo uhradiť časť nákladov za podujatia.

Žiaľ, už v marci nám do plánov zasiahla pandémia COVID 19 a rušili sme jednu akciu za druhou. Ďalšou časťou plánu boli rekondičné pobyty, na ktoré sme žiadali dotáciu desať tisíc eur od Ministerstva práce sociálnych vecí a rodiny a od Ligy proti rakovine tri tisíc eur. Vzhľadom na ťažkú finančnú situáciu sme tento rok nedostali žiadnu dotáciu. Z ministerstva sme ďalej žiadali prostriedky na úhradu členského v medzinárodnej organizácii EOA a na vydávanie časopisu. Nakoniec sme dostali 400 eur na úhradu členského a 1000 eur na vydávanie časopisu. Vďaka týmto peniazom teraz čítate časopis Slovilco. Čo sa týka financií od sponzorov a dvoch percent plán sa podarilo splniť a získali sme spomínaných dvanásť tisíc. Logicky, iba malá časť z týchto prostriedkov sa minula v tomto roku, keďže sa podujatia zrušili. Zvyšok prostriedkov poslúži na vylepšenie finančnej situácie v budúcom roku.

Nuž, a keď sumarizujem podujatia tohto roku konštatujem, že sa podarilo uskutočniť iba medzinárodné stretnutie cyklistov z radov stomikov krajín V4 pod názvom STOMA CYKLOTOUR SLOVAKIA 2020. Podujatie sme preložili z prvej dekády júna na poslednú dekádu júla, kedy epidemiologická situácia dovoľovala, aby ku nám prišli bicyklovať priatelia z Maďarka, Poľska a Českej republiky. Celkovo sa kochalo krásami krajiny stredného Považia 25 účastníkov.

Dnes je naozaj veľmi ťažko odhadnúť čo bude v budúcom roku. Máme však naplánované Celoslovenské dni stomikov na Zemplínskej Šírave, v rámci ktorých by sa uskutočnila oslava 30. výročia založenia SLOVICLO. Pobyt je plánovaný v hoteli Chemes na šesť nocí a v rámci neho bude realizovaný bohatý kultúrny a športový program. Zatiaľ máme zabezpečenú kapacitu hotela na koniec mája. Ak by situácia nedovoľovala takéto stretnutie, budeme termín operatívne meniť. Podujatia sa môže zúčastniť osemdesiat našich členov a predpokladaný účastnícky poplatok je 120 eur. V hoteli je k dispozícii bazén, wellness a rehabilitácia. Na jeseň budúceho roku je plánovaný kongres Európskej asociácie stomikov v Taliansku. Tento bol preložený z apríla tohto roku, tak uvidíme, či sa ho podarí zrealizovať. Čo sa týka financií plánujeme v budúcom roku získať od sponzorov a z dvoch percent štrnásť tisíc eur. Samozrejme

budeme žiadať dotácie na rekondičné pobyty od Ministerstva PSVR a Ligy proti rakovine.

Nuž a čo vám zaželať na úplný záver? Samozrejme všetkým to najcennejšie - pevné zdravie, aby sme prešli bez zdravotných následkov touto ťažkou skúškou. Tiež vám prajem veľa šťastia a pohody v kruhu svojich blízkych, veď nás čakajú tie najkrajšie sviatky v roku. Prajem všetkým, aby si pod stromčekom našli to, čo poteší ich srdiečko. Ja si veľmi prajem, aby sme sa mohli zasa stretávať ako v neďalekej minulosti a verím, že je to prianie všetkých. A keď si toľko ľudí niečo želá, určite sa to podarí.

Pavol Húserka
predseda SLOVILCO

30 ROKOV SLOVENSKÉHO ZDRUŽENIA STOMIKOV SLOVILCO

Písal sa rok 1987, keď bol poverený Doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc. starostlivosťou o pacientov so stómiou. Zo svojej práce vedel, že stomici môžu žiť lepšie ako žijú. Na konferenciách a stretnutiach EOA ho toto utvrdilo a o rok neskoršie v roku 1988 založil prvý ILCO klub na Slovenku, v Bratislave. Následne v roku 1990 v Trenčíne a v roku 1991 Košice, Nové Zámky a Martin.

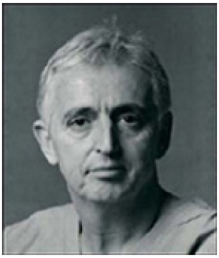
Založené ILCO kluby potrebovali zastrešiť svoje stretnutia a zastupovanie svojich požiadaviek na vyšších miestach, a tak po vzájomnej dohode uvedené kluby dňa 14. 10. 1988 v hoteli Javorina v Bratislave založili organizáciu stomikov združujúcou ILCO kluby pod názvom SLOVILCO. Slovenské združenie stomikov SLOVILCO vzniklo ako neziskové, nepolitické a humanitné združenie občanov s ťažkým zdravotným postihnutím – stómiou. Vypracovali sa stanovy združenia, odsúhlasili sa a boli zaslané na MV SR tieto boli schválené dňa 19.11.1991. Tento dátum považujeme za vznik združenia SLOVILCO. Združenie je s celoslovenskou pôsobnosťou a jeho úlohou je riešiť problémy stomikov, ich požiadavky v oblasti zdravotnej, sociálnej, právnej a spoločenskej.

Dňa 24. apríla 1993 boli zástupcovia SLOVILCO pozvaní na poisťovňu s cieľom doladiť konečné množstvo stomických pomôcok, ktoré bude poisťovňa hradiť. Vďaka tvrdohlavosti a neústupnosti dvoch ľudí, predsedu ILCO klubu Bratislava pána PhDr. Antonína Konečného a Doc. MUDr. Augustína Prochotského, CSc., boli za štandard na Slovensku vzaté zahraničné množstvá stomických pomôcok.

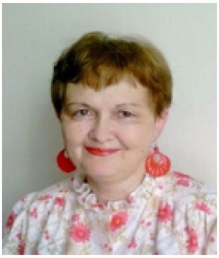
Pri tejto príležitosti je potrebné spomenúť pánov – PhDr. Antonín Konečný, profesor Černý, Doc. MUDr. Paškan, Prof. MUDr. Michal Horňák, MUDr. Jaroslav Lúčan, PhDr., Doc. MUDr. Štefan Korec CSc. - títo lekári sa podieľali na vzniku ILCO klubov. V neposlednom rade je nutné spomenúť i zástupcu firmy Convatec pána Andrev Adamsa ako i jeho nástupcu pána Ing. Libora Urbana a Ing. Ivana Vanču, ktorí ako zástupcovia firmy pomáhali nášmu hnutiu materiálne v úplných začiatkoch. Pomáhala aj firma Coloplast, ktorá podporila naše hnutie, ale to už združenie malo to najhoršie za sebou.

Treba poďakovať prvým prezidentom združenia pani Marte Szücsovej, PhDr. Anton Konečnému, Jankovi Drhovi, Ing. Štefanovi Pindrochovi, Jánovi Čačkovi. Všetci títo menovaní sa pričinili o udržanie a životaschopnosť združenia SLOVILCO.

V súčasnosti je pod SLOVILCOM združených 24 ILCO klubov. Počet klubov prirodzene klesol v menších mestách, tiež z dôvodu stárnutia alebo smrti. Myslím si, že súčasným funkcionárom sa darí napĺňať predsavzatia o pomoci zdravotne ťažko postihnutých stomikom, ich začlenenie do každodenného života, či už v rodine alebo v spoločnosti, ktorá stomikov



Zakladateľ ILCO klubov a SLOVILCO Doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc.



Prvá prezidentka SLOVILCO Marta Szücsová, r. 1991 – 1992

Štvrtý prezident SLOVICO Ing. Štefan Pindroch, r. 1995 - 2000

Piaty prezident SLOVILCO Ján Čačko, r. 2000 – 2019

Druhý prezident SLOVILCO PhDr. Antonín Konečný, r. 1992 - 1994

Tretí prezident SLOVILCO Ján Drha, r. 1994 - 1995

Šiesty prezident SLOVILCO Ing. Pavol Huserka, od r. 2019

Predseda rady odborníkov pri SLOVILCO, MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.

chápe ešte s predsudkami. Práca v združení pre zdravotne postihnutých stomikov nie je ľahká, treba jej venovať veľa času i osobného voľna. Okrem jednaní na ministerstvách, firmách, zabezpečuje každoročne rekondičné pobyty, Celoslovenské dni stomikov na Duchonke, Trojstretnutie na hranici a mnoho ďalších aktivít. Najväčšia spolupráca združenie SLOVILCO je v spolupráci s Českým ILCO, kde sa stretávame so stomikmi z Ostravy, Nového Jičína, Přerova, Opavy a s prezidentkou Českého ILCO pani Ing. Márii Ředimovovu, s ktorou spolupracujeme a riešime veci ohľadom legislatívy, ošetrovania stómie a pomoci stomikom pri dodržiavaní “Charty práv stomikov”.

Pre informovanosť širokej stomickej i občianskej verejnosti, združenie stomikov SLOVILCO vytvorilo na sociálnej sieti Facebook – profil pod názvom SLOVILCO. Naša webová stránka www.slovilco.sk poskytuje stomikom pomoc ohľadne ich ochorenia, ošetrovania. Poskytuje informácie sociálneho a zdravotného rozmeru. Ďalším nástrojom pre lepšiu informovanosť je aj časopis SLOVILCO, kde prispievajú samotní stomici svojimi životnými príbehmi či skúsenosťami, tiež lekári a stomické sestry a veľa ďalších zaujímavých osobností.

SLOVILCO sa snaží nielen pomáhať stomikom, ale pokúša sa zapojiť stomikov do iných akcií, pri ktorých môžu prejaviť svoj talent, stretnúť sa s inými zdravotnými postihnutiami a spolupracovať tak aj s ďalšími združeniami.

Na záver mi dovoľte skonštatovať, že nielen ILCO kluby, ale i celé združenie SLOVILCO dokázalo za 30. rokov svojej činnosti svoju životaschopnosť. Ďakujem všetkým predsedom klubov, stomikom a ľuďom, ktorí sa v zastúpení stomikov podieľali na presadzovaní práv a požiadaviek na poli zdravotnej a sociálnej politiky. Vďaka vám všetkým za spoluprácu, vďaka firmám, ktoré pomáhali a pomáhajú.

Prajem všetkým veľa zdravia, spokojnosti a radosti.

„I život so stómiou je krásny."

Ján Čačko, Čestný prezident SLOVILCO

ABY KAŽDÝ STOMIK NA SLOVENSKU DOSTAL TO, ČO MU PATRÍ

V októbri 2019 som sa zúčastnil Koloproktologického dňa s medzinárodnou účasťou v Nitre – Mojmírovciach. Sprevádzal ma aj prezident SLOVILCO Ing. Pavol Huserka, ktorý je stomik. Hlavná téma podujatia bola Pokročilý karcinóm kolonu a rekta. Kongres mal vysokú úroveň, excelentné prednášky poskytovali informácie o maximálnom úsilí chirurgov zachovať kontinentný konečník.

V Európe je Slovensko na prvom mieste vo výskyte karcinómu kolorekta. Ročne je to asi 4 – 5 tisíc prípadov, pričom v 60 % ide o pokročilé ochorenie. Operácie končia vo viac ako 40 % stómiou. Na uvedenom kongrese sa o stómiach zmienil iba doc. MUDr. A. Prochotský, CSc.

Incidencia stomikov na Slovensku je vyše 1 500 ročne. Prevalencia je okolo 10 000 stomikov. Je to veľký počet ľudí, ktorí si zaslúžia väčšiu pozornosť a starostlivosť, než akej sa im v súčasnosti dostáva. Chirurg stomika urobí, ale mal by mu zaistiť aj ďalšiu starostlivosť s odporučením postupu, aby jeho kvalita života bola čo najlepšia!

Stómia je vážnym zásahom do života človeka. Urobením stómie vzniká špecifická skupina zdravotne postihnutých ľudí – stomikov, ktorých počet stále pribúda.

Stomik je zdravotne postihnutý občan, ktorý má dočasne alebo trvale vyvedený dutý orgán navonok, najčastejšie hrubé črevo, tenké črevo alebo močové cesty, čím dochádza k zmene základných fyziologických funkcií, k neovládateľnému vyprázdňovaniu stolice, tenkočrevného obsahu alebo moču neprirodzenou cestou s nutnosťou používania stomických pomôcok, dôsledkom čoho je výrazné zhoršenie celkovej kvality života (Lúčan, 1996).

Úsilie o úspešné začlenenie stomika do bežného života viedlo k vzniku klubov stomikov. Stomické hnutie vo svete začalo v roku 1951, t. j. pred 70 rokmi, keď dvaja lekári založili prvú svojpomocnú skupinu stomikov v USA. V Európe vznikla prvá svojpomocná skupina stomikov v Dánsku. Pri zrode Českého ILCO v roku 1992 boli doc. MUDr. T. Skřička, CSc. a stomik doc. RNDr. V. Kleinwächter. Na Slovensku bol založený prvý svojpomocný klub stomikov 17.3.1988 v Bratislave stomikom PhDr. A. Konečným a doc. MUDr. A. Prochotským, CSc. Neskôr boli ďalšie stomické kluby zakladané chirurgami, stomasestrami a stomikmi. Celkove ich bolo na Slovensku založených 31. Od roku 1991 existuje SLOVILCO – Slovenské združenie stomikov. Je to dobrovoľné záujmové nepolitické združenie s humanitným zameraním, ktorého cieľom je chrániť práva, presadzovať záujmy a pomáhať uspokojovať potreby stomikov. Poslaním je zmierňovať ľudské

nešťastie a utrpenie stomikov a podporovať ich integráciu do rodinného, pracovného, občianskeho a spoločenského života. ILCO kluby stomikov tvoria základné organizačné jednotky SLOVILCO.

Kým u nás neexistovali kluby stomikov a pacienti mali k dispozícii len tzv. jánošíkovský opasok alebo plienky, svoj život len trpeli a čakali na koniec. Nemali nárok na žiadnu sociálnu výpomoc a stómia bola kontraindikáciou všetkého. Málokto vedel, že existuje takáto skupina zdravotne postihnutých ľudí. Lekári nevedeli o ďalšej existencii svojich pacientov, netušili ako žijú, aké majú problémy. Obrat k lepšiemu nastal koncom 80. rokov a v 90. rokoch 20. storočia, keď začali vznikať kluby a začali sa dovážať stomické pomôcky firmy ConvaTec a neskôr aj Coloplast. Zriaďovali sa stomické poradne, zaviedol sa onkodispenzár. Firmy školili stomasestry, ktoré boli od roku 2002 organizované v Slovenskej asociácii stomických sestier (SASS). V spolupráci so SCHS bolo pripravované uznanie špecializácie stomasestry a tým aj zabezpečenie sústavného vzdelávania a adekvátneho ohodnotenia ako je to bežné v mnohých krajinách. V roku 2007 bola SASS z nepochopiteľných príčin zrušená. SLOVILCO je členom EOA, funguje spolupráca so zahraničnými stomickými organizáciami predovšetkým Českým ILCO, POL-ilcom a HUNGAR-ilcom. Pre našich stomikov sme spoločným úsilím získali mnoho výhod – bezplatne dostatočný počet pomôcok, sociálne zabezpečenie, finančnú výpomoc, rekondičné pobyty, kúpeľnú liečbu, ŤZP, stomické časopisy, zájazdy k moru aj s kúpaním, čo bolo kedysi nepredstaviteľné.

Najdôležitejší dokument pre život stomikov je CHARTA PRÁV STOMIKOV z roku 1977, revidovaná v r. 1993 a 1997. Najnovšia verzia charty bola schválená v r. 2011 na 11. kongrese IOA v portugalskom Porte.

Každý stomik má právo:

- na predoperačné poradenstvo, aby si bol plne vedomý významu operácie a poznal základné skutočnosti o živote so stómiou,
- na dobre urobenú, vhodne umiestnenú stómiu s plným a primeraným prihliadnutím na pohodlie pacienta,
- na kvalitnú a profesionálnu lekársku a ošetrovateľskú i psychosociálnu podporu v predoperačnom a pooperačnom období v nemocnici i vo svojej komunite,
- na podporu a informovanosť rodiny, známych a priateľov, aby lepšie chápali podmienky a zmeny potrebné na dosiahnutie uspokojivej úrovne stomikovho života,
- na úplnú a objektívnu informáciu o vhodných pomôckach a výrobkoch, ktoré sú v jeho krajine k dispozícii,
- na možnosť neobmedzeného výberu dostupných stomických pomôcok,
- na informácie o organizácii stomikov v jeho vlasti a o službách a podpore, ktoré poskytujú,
- na ochranu proti akejkoľvek forme diskriminácie.

Stomik musí byť ubezpečený, že s osobnými informáciami, ktoré sa týkajú jeho stomickej operácie, sa bude nakladať diskrétne a bude sa ctiť jeho súkromie. Nijaké informácie o jeho zdravotnom stave nebude nikto kompetentný odhaľovať, nebude ich prezrádzať žiadnym subjektom zaangažovaným vo výrobe, predaji alebo distribúcii stomických alebo podobných výrobkov. Informácie nemajú byť prezradené ani nijakej osobe, ktorá by z toho mohla ťažiť priamo alebo nepriamo v súvislosti s komerčným stomickým trhom bez vysloveného súhlasu stomika.

Stomické hnutie na Slovensku existuje vyše 30 rokov a dá sa rozdeliť do štyroch období:

- Založenie 1. Svojpomocného klubu stomikov v Bratislave 17.3.1988.
- Založenie Slovenského združenia stomikov - SLOVILCO v Bratislave 14.10.1991.
- 4 roky hľadanie identity.
- Na VZ v Trenčíne 1.7.1995 bol zvolený nový výbor na čele s prezidentom Ing. Š. Pindrochom, začalo sa pracovať

na kvalitatívne vyššej úrovni, boli vypracované nové Stanovy SLOVILCO, organizácia bola otvorená pre každého stomika, bolo založených 16 ILCO klubov stomikov.
- Od roku 2000 začína čiastočná stagnácia – zanikanie ILCO klubov, nezáujem zdravotníkov pomáhať stomikom, menšia pomoc stomických firiem a štátnych inštitúcií.

Predsedníctvo a Rada združenia SLOVILCO dnes pracuje na dobrej úrovni. V centre pomoci LPR v Martine, ktoré nám bezplatne poskytuje priestory, sa pravidelne schádzajú zástupcovia funkčných ILCO klubov stomikov z celého Slovenska. Skoro 100 % účasť stomikov za každého počasia je obdivuhodná. Môžem konštatovať, že je lepšia ako v našom parlamente. Zúčastňujem sa na týchto zasadnutiach ako chirurg-onkológ už 30 rokov. Viem, aké množstvo práce sa pre stomikov urobilo a ako významne sa zmenila kvalita ich života. Viem, čo potrebujú a ako pomôcť našim pacientom – stomikom.

V tomto článku, po čiastočnom opísaní histórie stomického hnutia, chcem požiadať všetkých prednostov, primárov a kolegov z chirurgických pracovísk, aby pomohli zlepšiť súčasnú stagnujúcu starostlivosť o našich pacientov – stomikov. Jednoznačne treba udržať a skvalitniť existujúce vymoženosti, ktoré sme pre stomikov spoločným mnohoročným úsilím dosiahli. Je to možné, ak sa na tom budú znovu adekvátne podieľať všetky zložky, ktoré prichádzajú do styku so stomikmi, t. j. predovšetkým zdravotníci, stomické firmy, štátne inštitúcie ale aj samotní stomici. Dominantní v celom procese sú chirurgovia a stomasestry!

Návrh ako zlepšiť súčasnú situáciu:
- dokument „Charta práv stomikov“ vyvesiť na každom oddelení, kde ležia stomici,
- na každom chirurgickom pracovisku určiť lekára a sestru, ktorí budú mať na starosti stomikov,
- zintenzívniť ev. obnoviť prácu stomických poradní,
- sledovať www.slovilco.sk, (limity stomických pomôcok skupiny F, kontakty SLOVILCO a ILCO klubov, história, aktuality...),
- každému novému stomikovi poskytnúť adresu najbližšieho ILCO klubu stomikov, aby sa po ukončení liečby mohol dobrovoľne prihlásiť (Bratislava, Nové Zámky, Trenčín, Košice, Martin, Topoľčany, Trnava, Prešov, Považská Bystrica, Prievidza, Levice, Banská Bystrica, Galanta, Žilina, Ilava),
- znovuzaložiť zaniknuté ILCO kluby (Komárno, Piešťany, Veľký Krtíš, Ružomberok, Čadca, Žiar nad Hronom, Trebišov),
- sfunkčniť stagnujúce kluby (Poprad, Bardejov, Liptovský Mikuláš, Nitra, Gelnica, Dolný Kubín, Smižany, Michalovce),
- založiť kluby tam, kde je to potrebné (Lučenec, Rimavská Sobota, Humenné, Stará Ľubovňa, Myjava, Skalica, Malacky, Brezno, Dunajská Streda),
- propagovať stomickú problematiku a zintenzívniť spoluprácu s firmami vyrábajúcimi stomické pomôcky za účelom školenia lekárov a stomasestier, podobne ako to bolo v minulosti,
- spolupráca SCHS a Koloproktologickej sekcie so SLOVILCOM,
- z Ročných výkazov chirurgických pracovísk stanoviť počet nových ileostomikov a kolostomikov.

Verím, že keď sa splní aspoň časť vymenovaných úloh na 73 chirurgických a 21 urologických pracoviskách, kvalita života stomikov bude lepšia. Stomik Ing. Štefan Pindroch povedal, že stomikovi treba pomáhať, a nie ho ľutovať. Každý lekár okrem svojej práce by mal pre svojich pacientov urobiť aj niečo navyše, čo zlepší kvalitu ich každodenného života.

MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.
Predseda rady odborníkov
pri SLOVILCO

ILCO KLUB BANSKÁ BYSTRICA

Rok 2020 bol niečím úplne nečakaným, novým nielen pre nás, ale aj pre činnosť v našom klube.

Museli sme spoločne hľadať, ako a kedy by sme sa stretli, lebo spoločné stretnutia sú očistcom tela, povzbudením, ale aj balzamom na dušu. Našťastie telefóny fungujú! Práve v týchto ťažších chvíľach, keď človek hľadá, tak nájde. Nájde dobrých ľudí, ktorých životným krédom je pomáhať si navzájom.

Na náš tradičný spoločný guláš a posedenie všetkých z celého regiónu stredného Slovenska sme nakoniec našli úžasné miesto, ale najmä ľudí. Také miesto s mýtickým názvom - OHNIVKO. Už len ten názov evokuje oheň, rodinné teplo. Tak aj bolo. 15. augusta to pomyslené teplo doniesli naši členovia. Rodinu vytvorili všetci „tí naši", ktorí mohli prísť. To dobré z toho ohňa nám nachystal pán Igor Repka s manželkou, majiteľ OHNIVKA!

V klube máme teraz 42 členov. Zišlo sa nás 31 členov aj s rodinnými príslušníkmi a našimi priateľmi, ktorí nás podporujú. Prišla

aj naša, áno naša sestrička Inga, ako ju všetci familiárne voláme. Inga Koňárová, sestrička z onkochirurgickej ambulancie Fakultnej nemocnice F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici. Bola hudba, spev aj tance. Naša členka Ľubka Hroncová doviezla svoje kamarátky - výborné speváčky. Po výbornom obede a koláčových dobrotách z kuchyne našich stomikov, sme debatovali - vymieňali si skúsenosti z oblasti starostlivosti o stómiu, i z bežného života. Pochválili sme sa svojimi produktami zo záhradky, ale aj, ako to zvládame doma s našimi blízkymi. Nemyslite si, že sme sa len zabávali. Mali sme aj „úradné informácie" od našej pani predsedníčky Naďky Bielikovej o aktuálnej činnosti a aktivitách SLOVILCA - hlavne pripravovaných pre rok 2021.

Náš banskobystrický ILCO klub sa v roku 2021 dožíva mladíckeho veku - 25 rokov od svojho založenia! A tak sa aj tešíme, aj sa zamýšľame, čo by sme mohli nachystať.

Deň nám ubehol veľmi príjemne. Lúčili sme sa s prianím a pocitom radosti z našich budúcich spoločných stretnutí.

Anka Pukancová, ILCO klub Banská Bystica

ILCO KLUBU BRATISLAVA V ROKU 2020

Činnosť nášho ILCO klubu v tomto roku poznačil koronavírus. Od začiatku roka sme pracovali v plnom nasadení a pripravovali plánované akcie. Koronavírus však zabrzdil takmer všetky naše aktivity.

Som rada, že sme sa v tejto novej situácii všetci správali zodpovedne, chránili si zdravie, lebo sme si uvedomovali, že sme rizikovou skupinou. Prekonali sme totiž ťažké onkologické ochorenie a už nie sme ani najmladší, preto sme museli byť opatrnejší. V počiatočnej fáze, v marci, apríli a máji, sme sa viac-menej dobrovoľne, ale bez paniky izolovali a ocenili sme pomoc detí, príbuzných, známych i susedov, ktorí nám pomohli hlavne s nákupmi. Neuzavreli sme sa však úplne. Naučili sme sa chodiť na prechádzky do prírody, ale dávať si pritom pozor, aby sme sa nestretávali v skupinách. Úplnou samozrejmosťou sa stali rúška a dezinfekcia.

Stále sme čakali, ako sa bude situácia vyvíjať. Vedeli sme, že s najväčšou pravdepodobnosťou budeme musieť zrušiť prvú tohoročnú členskú schôdzu v marci. To sa nakoniec aj stalo.

Museli sme zrušiť náš obľúbený spoločný výlet s brnianskym klubom, na ktorý sme sa veľmi tešili. V programe sme mali mať prehliadku Trnavy, stredovekého zámku v Pezinku, kaštieľa v Holíči a prehliadku mesta Skalica. Ubytovaní sme mali byť v Častej - Papiernička. Brniansky klub zvolil ako náhradu za tento výlet návštevu zámkov Karlštejn i Štiřín pri Prahe. Pozvali aj nás, ale pretože sme nechceli riskovať zdravie, radšej sme sa na tejto akcii nezúčastnili. Náš výlet sme presunuli na máj budúceho roka. Samozrejme, ak nám to pandemická situácia dovolí.

Zrušené boli aj Celoslovenské dni stomikov na Zemplínskej Šírave, organizované SLOVILCOM a naši maďarskí priatelia zrušili štvorstretnutie krajín V4.

Samozrejme, museli sme sa tento rok zriecť aj obľúbených rekondičných pobytov. Spoločne sme chceli navštíviť divadelné predstavenie, radi by sme sa boli išli vykúpať do niektorého termálneho kúpaliska, plánovali sme aj turistiku do okolia Bratislavy a počas hubárskej sezóny zberať huby na Záhorí. Zostalo však len pri predstavách. Všetky pekné myšlienky na spoločné podujatia nám prekazila pandémia, nuž sme zostali doma.

Po uvoľnených opatreniach sme sa koncom júna zišli na výročnej členskej schôdzi. Začali sme sa aj stretávať na výborových schôdzach v Dome kultúry Dúbravka, kde máme prenajaté priestory. V Národnom onkologickom ústave na Klenovej ulici v Bratislave sme opäť poskytovali poradenskú službu pre pacientov a ich rodinných príslušníkov. Po celom Slovensku sme sa zúčastňovali na akciách, ktoré usporadúvala Aliancia Nie rakovine. Ich cieľom je podpora prevencie v boji s onkologickými ochoreniami.

V júli sa niektorí naši členovia zúčastnili na medzinárodnej cyklistickej akcii Stomacyklotour 2020, ktoré organizovalo SLOVILCO za účasti cyklistov zo Slovenska, Česka, Maďarska a Poľska. V septembri sme sa podaktorí stretli v záhrade u Pelikánovcov na oberačke hrozna.

Aktuálne pripravujeme časopis – SPRAVODAJ, ktorý s najväčšou pravdepodobnosťou pošleme našim členom poštou. To bude náhrada za vianočné posedenie, ktoré si asi tento rok budeme musieť vzhľadom na zdravotnú situáciu odpustiť.

Naša predstava, že na jeseň sa všetko vráti do starých koľají je preč a znova sa musíme podriadiť prísnym opatreniam. Nuž čo, väčšina našich členov sme ohrození. Sme nielen chorí, ale patríme aj do vyšších vekových kategórií. Musíme byť na seba opatrní.

Dúfajme, že budúci rok bude pre našu činnosť prajný a znova sa budeme môcť stretávať, tak ako predtým.

Alena Blažejová, ILCO klub Bratislava

OBERANIE HROZNA U PELIKÁNOVCOV

V septembri sa každoročne tešíme na hroznovú kúru. Doprajeme si rôzne odrody domáceho hrozna (burgunské, muškát, rizling či tramín) zo súkromných vinohradov nad Bratislavou a ochutnávame sladký burčiak.

Aj Anička Pelikánová s manželom Jožkom sa starajú na Devíne o svoju záhradku, v ktorej okrem koreňovej zeleniny, rajčín, fazuľky, cesnaku, cibule a iných plodín pestujú viacero odrôd hrozna. Tam sa už tradične stretávame na príjemnom posedení pri grilovačke a poháriku domáceho vínka z Jožkovej pivnice.

Tento rok nás požiadali aj o pomoc pri zbere hrozna, ktoré so synom a vnúčatami nestihli víkend predtým zobrať. Super nápad, s radosťou sme ho uvítali. Bola krásna teplá septembrová sobota a my sme sa vybrali do Pelikánovie záhradky – Evička Benžová, Lydka a Milan Nižňanovci, Marián Oravec a ja s manželom. Anička nás privítala malým drinkom a chlebíčkami s výbornou bryndzovou nátierkou. Pripravila nožnice na strihanie hrozna, rukavice a my sme sa pustili do práce. Podaktorí sme oberali a chlapci začali prešovať. Slniečko sa na nás usmievalo a práca išla od ruky. Na obed Anička pripravila chrumkavú pečenú kačicu s červenou kapustou a lokšami. Evička Benžová priniesla sladké koláčiky. Výborne sme si pochutili. Zdržiavať sme sa však dlho nemohli, lebo nás čakal ešte kopec práce. V dobrej nálade sme pokračovali až do večera. Potom sme všetko upratali, umyli a hroznovú šťavu pripravili na ďalší proces kvasenia. Podvečer sme mali v pláne ešte pešiu túru na Devínsku Kobylu, to nám však už z časových dôvodov nevyšlo. Nevadí, pôjdeme nabudúce.

Keďže tento rok sme zažívali kvôli Covidu 19 výnimočnú situáciu a nemohli sme sa hromadne stretávať, boli sme vďační aj za túto príjemnú chvíľu, ktorú sme mohli stráviť spolu. A navyše príklad, ako s radosťou, si stomici navzájom pomáhajú.

Alena Blažejová, ILCO klub Bratislava

ILCO KLUB LEVICE

Vedenie nášho klubu každoročne zaraďuje do plánu činnosti rekondično – rehabilitačný pobyt, ktorý pomáha stomikom prekonávať fyzické i psychické bariéry, ako i návrat do spoločenského života. Najvhodnejším miestom pre naplnenie tohto poslania sú kúpeľné mestá.

Tohto roku sme si vybrali Turčianske Teplice. V čase od 9. do 16. augusta sa rekondičného pobytu zúčastnilo 13 našich členov. Hotel Vyšehrad nám poskytol príjemné ubytovanie s celodennou stravou. Dopriali sme si masáže, liečebné procedúry v Aquaparku, prechádzky kúpeľným parkom, a tí zdatnejší jazdu na kolobežke v blízkom okolí Turčianskych Teplíc.

Nezabudli sme ani na kultúrne vyžitie. Navštívili sme galériu Mikuláša Galandu a zúčastnili sa koncertu skupiny FZ melody. Večery sme si užili pri hudbe v Rajskej záhrade Hotela Vyšehrad.

Počas pobytu sme si oddýchli a načerpali nové sily pre každodenný život so stómiou. Za príjemne a prospešne strávený týždeň patrí srdečné poďakovanie MESTU LEVICE, ktoré nám finančne prispelo na tento účel.

Irena Boóczová, ILCO klub Levice

ILCO KLUB ILAVA

Náš klub, ktorý je vždy akčný na rôzne podujatia a aktivity zažil tento rok mimoriadne chudobný na akúkoľvek činnosť, a to hlavne vplyvom Covidu 19. Nebolo to našou vinou, ale dodržiavaním nariadení, ktoré sme rešpektovali.

Naša činnosť v roku 2020 začala výročnou schôdzou, kde sme naplánovali program na celý rok. Vplyvom korony sme sa zúčastnili len niekoľkých aktivít. Veľké podujatie sa nám podarilo usporiadať dňa 24. – 26. júla na Duchonke, kde sa z nášho klubu zúčastnilo 25 členov a boli prítomní aj členovia z iných klubov Galanta, Bratislava, Topoľčany, Žilina. Návštevou nás poctil aj prezident SLOVILCA – Pavol Huserka. Boli prítomní aj zástupcovia firiem Convatec, Dansac a Coloplast, ktorí nás informovali o nových pomôckach, ktoré nám uľahčujú život. Potešiť nás prišiel pán Jozef Opatovský s harmonikovou akadémiou.

Spríjemnili nám podvečer aj večer. Nálada aj tanečky boli úžasné.

V sobotu sme boli na Topoľčianskom hrade. Ten pohľad z výšky na široké okolie stál za námahu, ktorú sme vynaložili. Poobede sme mali športové hry. Víťazi boli odmenení medailami. Večer sme mali disco, ktorú usporiadal náš predseda. Atmosféra bola vynikajúca. Zabavili sme sa každý podľa svojej chuti. Jednoducho úžasné! Nabili sme sa energiou na ďalšie mesiace.

V auguste – „u Uríčkov" na preslávenom dvore, nám pán Taraba varil guláš z diviny. Je to poľovník a pán kuchár. Guláš bol famózny. Do tanca nám prišli zahrať aj heligonkárky z Papradna. V krásnych krojoch, nabité vtipom a krásnymi piesňami.

Veľmi nás teší, že svojou činnosťou podávame ruku stomikom aj ich rodinným príslušníkom .Treba vidieť tú krásu okolo nás, ale aj v nás, aby sme lepšie znášali situácie, ktoré nám život pripravuje a boli silnejší .

Na záver ďakujem Zdenke a Tónkovi za krásne akcie, lebo sú to ľudia so srdiečkom na správnom mieste.

Korona nám dala šancu zamyslieť sa, či žijeme taký život, aký naozaj chceme, a preto si ukradnime, to krásne čo sa dá, každý po svojom.

Marta Pavlíková, ILCO klub Ilava

MARTINSKÝCH STOMIKOV NEODRADIL KORONAVÍRUS

Z hľadiska činnosti bol pre seniorov tento rok veľmi nešťastný. Niečo sme stihli v januári a vo februári, kedy sme navštívili dve divadelné predstavenia v Bratislave a absolvovali sme výlet do „Poliankova" v Tatranskej Polianke. Výstava Deň zeme od Pavla Barabáša zanechala v nás veľký umelecký zážitok.

V marci prišla prvá vlna koronavírusu a namiesto návštevy divadiel sme vracali lístky za neuskutočnené predstavenia. Akcie sa rozbehli až koncom júna a do konca septembra sme zorganizovali päť rekondičných pobytov. V septembri sme navštívili dve divadelné predstavenia v Banskej Bystrici a v Spišskej Novej Vsi. V rámci rekondičného pobytu sme začiatkom septembra navštívili Belanskú jaskyňu a zámoček Hohenlohe v Tatranskej Javorine. Počas prázdnin sme boli v ZOO Košice a začiatkom septembra sme zorganizovali návštevu výstavy „Poklad Inkov" na Bratislavskom hrade. Potom prišla „druhá vlna" a namiesto kultúry sme chodili na testy. A čo bude po novom roku, nikto nevie. Napriek tomu si myslíme, že za taký krátky čas sme zorganizovali dostatočný počet akcii.

Milan Tomka,
Predseda ILCO klub Martin

KLUB STOMIKOV A JA

Písal sa rok 1987 a dnes môžem s istotou povedať, že výrazne ovplyvnil môj život. Prekvapili nás zdravotné problémy môjho manžela. Bol to veľmi ťažký rok. Manželova zákerná choroba, následná operácia a výsledok „stómia“. Nové slovo, ktoré som predtým nepoznala.

Výrazy ako stomik, stómia sa dostali do našej každodennej komunikácie. Začali sme sa o celoživotné následky tohto stavu zaujímať. Manžel okrem zdravotnej starostlivosti potreboval aj psychickú podporu. Informácia o klube stomikov nám poskytla určitú nádej. Spočiatku manžel nechcel o tom ani počuť. Chcel byť so svojou chorobou sám, a tak som klub navštívila ja. Chcela som získať potrebné informácie o tom, ako mu pomôcť. Napokon som ho presvedčila a do klubu sme šli obaja.

Členstvo v klube bolo pre manžela veľkým prínosom a ľahšie sme zvládali problémy súvisiace s manželovým ochorením. Postupne sme sa zapájali obaja do činnosti klubu. Manžel písal kroniku, zabezpečoval fotodokumentáciu z práce klubu a svojimi výtvarnými prácami spríjemnil prostredie klubu. V roku 1993 som začala pracovať ako hospodárka a snažila som sa zabezpečovať finančné príspevky pre činnosť klubu.

S fyzickou bolesťou sa človek vyrovná, horšia je psychika. V klube sme cítili veľkú podporu. Členovia majú rovnaké problémy a tu o nich môžu hovoriť otvorene. V klube sme prežili krásnych 13 rokov a získali veľa priateľov. Kde je láska, tam je domov. My sme sa v našom klube cítili dobre, skutočne ako doma. Keď manžel v roku 2000 prehral boj so zákernou chorobou, ja som nemohla z klubu odísť. Sklamala by som mnohých priateľov. Aj naďalej som spravovala finančné prostriedky, dbala na to, aby boli dobre využité a mali sme ich pre činnosť vždy primerane. Pokladňu som až v roku 2017 zverila mladej členke Ivone Abrhanovej a teším sa ako jej to dobre ide.

Aj naďalej pracujem ako predseda revíznej komisie a dbám o to, aby dostal každý člen pri príležitosti životného jubilea pozdrav k svojmu sviatku. Stále nachádzam zmysel a dobrý pocit z práce v klube. Vďaka členstvu v klube som nikdy nepoznala samotu, pretože okrem osobných stretnutí, je tu vždy v ťažkej chvíli priateľ na telefóne. Prajem všetkým stomikom, ich rodinným príslušníkom, ale aj všetkým priateľom a podporovateľom dobré zdravie a radosť, že môžu pomáhať. Nech sa klubu darí v ďalších dňoch a rokoch.

Júlia Diošiová, ILCO klub Nové Zámky

ILCO KLUB NOVÉ ZÁMKY - UŽ SME TU PRE VÁS 30 ROKOV

Do roku 2020 sme vstupovali s veľkým nadšením. Hneď od prvých dní sme začali s prípravami najdôležitejšej udalostí v živote klubu. Bola to príprava osláv 30. výročia založenia klubu. Všetky naše aktivity boli zamerané na podujatie, ktoré malo vyvrcholiť v závere roka.

V týchto dňoch už môžeme s istotou povedať, že obdobie pandémie COVID 19, ktoré zasiahlo celý svet, nám neumožnilo uskutočniť tieto plány. Rozhodli sme sa aspoň formou bulletinu pripomenúť si 30 rokov pomoci a spolupráce stomikov, ich rodinných príslušníkov a priateľov. Stále nás teší, že sú medzi nami zakladajúci členovia klubu. Záznamy v kronikách nám pomohli vybaviť si znovu dôležité momenty zo života klubu a touto formou ich chceme pripomenúť aj vám.

Prvá ustanovujúca schôdza Svojpomocného klubu stomikov Nové Zámky bola 6. novembra 1990. Prvá členská schôdza sa konala 13. decembra 1990 a zúčastnilo sa na nej prvých 25 členov.

V úplnom začiatku s priestormi pomohla nemocnica i mesto, alebo sme členské schôdze organizovali v reštauračných zariadeniach. Už viac ako dvadsať rokov máme stabilný priestor, kde každý utorok (od 9 do 12 hodiny) poskytujeme pomoc a podporu všetkým, ktorí to potrebujú. Naši členovia tento priestor pokladajú za svoj druhý domov, kde vždy nájdu priateľov a pomocnú ruku.

Členskú základňu tvoria predovšetkým stomici, ale sú medzi nami aj dobrovoľníci z radov rodinných príslušníkov alebo ich priateľov. Ja som členkou klubu od roku 1996 ako manželka stomika. Prežili sme tu krásne roky a ja som po odchode manžela zostala v klube aktívne pracovať. Od roku 2009 aj ako predsedkyňa klubu. Z tejto pozície chcem vyjadriť vďaku a uznanie všetkým predsedom, ktorí viedli klub od jeho vzniku – p. Marte Szűcsovej, p. Alene Hajduovej, p. Jánovi Molnárovi. Boli pre nás príkladom a motiváciou, ako nezištne stáť na čele neveľkej skupiny ľudí, ktorá ide za veľkým spoločným cieľom. Svojou prácou pomohli vybudovať stabilný klub.

ILCO klub Nové Zámky je pevnou súčasťou celoslovenského združenia SLOVILCO počas celého trvania. S radosťou môžeme konštatovať, že je vždy medzi nami dobrá spolupráca, vzájomná podpora a z dosiahnutých výsledkov sa obidve strany úprimne tešíme. Veríme, že táto spolupráca bude trvať aj naďalej a vzájomne budeme tvoriť jednu veľkú rodinu.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom podieľali a podieľajú na práci klubu. Osobitné poďakovanie patrí dobrovoľníkom. Sú to hlavne životní partneri a priatelia tých, ktorí nerovný boj s chorobou prehrali – J. Diošiová, A. Sillová, M. Ballová a veľa ďalších.

Želáme všetkým členom, rodinným príslušníkom, sponzorom a podporovateľom veľa zdravia, síl, lásky a radosti do ďalších dní a rokov.

Alžbeta Pinčeková,
predsedkyňa ILCO klub Nové Zámky

ZO ŽIVOTA V ILCO KLUBE MICHALOVCE

Marec nás všetkých zaskočil prvou vlnou pandémie koranavírusu. Výrazne sa zmenil život všetkých nás. Plánované aktivity sa museli rušiť. Všetci s rešpektom sledujeme realitu šírenia koronavírusu, dané opatrenia rešpektujeme a dodržiavame. Spoločenský život sme obmedzili na minimum, no nevzdávame sa! I počas pandémie a s rúškami sa venujeme prechádzkam lesom, návštevou hradov, kaštieľov, nordic walkingu, športovým aktivitám.

Olympijský klub v Michalovciach pripravil i tento rok *Športovú olympiádu seniorov,* keď sa v auguste trochu situácia s koronavírusom upokojila. Zasúťažili sme si v streľbe, stolnom tenise, šípkach, hode kriketovou loptičkou, granátom, v behu, streľbe na bránu vo florbale. Aktívne sme sa zapojili a získali množstvo medailí. Poslanie olympijského dňa sa naplnilo. Ľudia sa hýbali a mali z toho radosť.

Na potulkách Košickým krajom sme objavovali to, čo máme nepoznané v blízkom okolí. Tam sme nachádzali únik od stresu dnešných dní, ticho, pokoj a turistické trasy so zaujímavou prírodou. Využili sme ponuku Košického regiónu – *„Vlakom po Gemeri",* kde nás sprevádzali akreditovaní inštruktori a sprievodcovia. Kurz severskej chôdze sme si užili – je to bezpečná, efektívna a zábavná cesta k zdokonaľovaniu kondície. Vyrazili sme zo stanice Betliar prechádzkou obcou až k luxusnému sídlu „Železného grófa" – kaštieľu Betliar, chodníkom historického parku, kde nie sú iba vzácne druhy stromov, ale i romantické vodné plochy a historické stavby, ktoré spolu s kaštieľom vytvárajú ladný celok. Precvičili

sme samotnú techniku chôdze. Zabavili sme sa skupinovými cvičeniami na stabilitu a koordináciu, tabatou, jógou, všetko v duchu severskej chôdze s paličkami. Záverom bola prehliadka kaštieľa.

V iný víkend bolo absolvovanie akcie *„Tri jaskyne za jeden deň“.* V Slovenskom krase sa nachádza až tisícka jaskýň a priepastí, je to svetová rarita. Zo stanice Slavec desať minút chôdze sme došli do areálu Gombasek. Pri prehliadke Gombaseckej jaskyne, tiež platia obmedzenia, takže ten úžasný liečivý vzduch sme filtrovali cez rúško. Dosť náročnou značkovou trasou s prudkým stúpaním sme došli k druhej jaskyni „Silickej ľadnici“. Je unikátom Slovenského krasu a odtiaľ je len kúsok „Babská diera“, 46 m dlhá jaskynná priepasť – nálezisko kultového sídla kyjatickej kultúry. Túra prechádzala nádhernými vyhliadkami Silickou planinou. Oddych v Gombaseckom areáli sme si vychutnali. Deň zakončili prehliadkou najvzácnejšej pamiatky areálu – gotický paulínsky kláštor a vyhliadkou z veže v areáli Gombasek.

V uvoľnenejšom režime sme si dopriali i relaxačnú týždňovku v *Jasnej pod Chopkom.* Pobyt ponúka nádhernú scenériu Nízkych Tatier i mnoho možností na turistiku. Počasie nám prialo, tak sme naplno využili okolité kopce, potoky, plesá, slnkom zaliatu krásnu krajinu na objavovanie. Okrem kratších turistických chodníkov lákal Chopok, Ďumbier, Dereše… Na Chopok sme sa vyviezli sedačkovou i kabínkovou lanovkou. Urobili pár fotiek na skalnom vrchole Chopku a odvážne sa vybrali na Ďumbier. Vyhliadka bola pastvou pre oči. V polceste zhodnotiac svoje možnosti, vrátili sme na Chopok, prešli Dereše, zviezli sa lanovkou na Srdiečko. Tam pri grogu a rýchlom obede sme načerpali energiu, vrátili sa na Chopok a z Rotundy užívali vyhliadky na všetky vrcholy hôr a malebnosť dolín i pohľad na majestátne Vysoké Tatry. Deň sme zakončili na Vrbickom plese, kde po jeho pravej strane vedie náučný chodník s info tabuľami.

V iný deň, keď počasie nevyšlo, sme využili na prehliadku Demänovskej jaskyne Slobody, navštívili Liptovský Mikuláš, Synagógu, pražiareň kávy…

Z jednodňových výletov za poznaním stojí za zmienku zrúcanina gotického hradu *Slanec.* V historickom parku sa nachádza grófska sýpka, chránený strom „Sekvoja mamutia“ a iné zaujímavosti.

V kaštieli Andrássyovcov v Trebišove je momentálne *ôsmy div sveta*. Za bránami kaštieľa sa nachádza 50 kópií vojakov bájnej Terakotovej armády. Každá je jedinečná nielen váhou do 180 kg, no najmä precíznym prevedením. Sochy vojakov a koní z pálenej hliny sa označujú ako ôsmy div sveta. Pri ich objavení v r. 1974 sa našlo viac ako 8 000 vojakov s približne 500 koňmi. Sochy sú v životnej veľkosti dovezené priamo z oblasti Si-anu v Číne. Prezreli sme si rozľahlý mestský park ponúkajúci zaujímavé scenérie, zákutia, jazierko a rodinnú hrobku rodiny Andrássyovcov. Celodenný výlet sme spojili s vyhliadkou na Tokajskú oblasť z veže v Malej Tŕni, zaujímavou svojím tvarom pripomínajúcim tvar suda.

V septembri na Slovensku už tradične prebieha *týždeň dobrovoľníctva.* Seniori z Denného centra č. 4 v Michalovciach ukázali, že majú „srdce na správnom mieste“. Túžba vykonať kus práce formou dobrovoľníctva bola veľká, preto sa rozhodli urobiť športový deň pre onkologických pacientov – členov klubov ILCO a Venuša. V Parku mieru bolo pre 35 súťažiacich pripravené množstvo súťažných disciplín. Začínali sme hrou petang, ktorú málokto poznal. Po vytvorení družstiev a oboznámení s pravidlami prebehlo fair-play zápolenie v dobrej nálade. Súťažilo sa aj v iných disciplínach: bocca, kvíz zo zemplínskeho nárečia, stolný tenis, hádzanie krúžkov na cieľ, loptičiek do koša. Bolo pripravených množstvo cien, ktoré sponzorsky venovali seniori, ženy z klubu paličkovanej čipky a makramé, ako aj mesto Michalovce. Víťazmi boli všetci, ktorí sa na podujatí zúčastnili, pretože urobili čosi pre svoje zdravie. Spolu sme prežili príjemné chvíle. Pri guláši sa vzájomne spoznávali a relaxovali.

Najlepší spôsob, ako si vyčistiť hlavu počas pandémie, je výlet do prírody. V našom kraji je množstvo miest, kde si môžeme užiť pobyt v prírode tak, aby sme neporušili žiadne nariadenie. Pod našimi nohami, pred našimi očami, nad našimi hlavami je krása nevídaná.

„Dívajte sa, uzriete, čo je krásy na svete.
Len sa dobre rozhliadnite, koľko krásy uvidíte.
A koľko tu dobrých ľudí dobré srdce nosí v hrudi.
Dívajte sa, uzriete, čo je krásy na svete".

Marta Saloňová, ILCO klub Michalovce

VÝLET NA HRAD BREKOV A NÁVŠTEVA KÚPALISKA SNINSKÉ RYBNÍKY

Do roku 2020 sme vstupovali s veľkým nadšením. Hneď od prvých dní sme začali s prípravami najdôležitejšej udalostí v živote klubu. Bola to príprava osláv 30. výročia založenia klubu. Všetky naše aktivity boli zamerané na podujatie, ktoré malo vyvrcholiť v závere roka.

Krásny zážitok mali členovia z Denného centra seniorov č. 4 spolu s členmi klubu LPR – Venuše a ILCO klubu Michalovce na výlete dňa 21. augusta 2020. V ten deň sme sa vybrali objednaným autobusom najprv do obce Brekov, odkiaľ sme vyšliapali na hrad. Cesta nebola náročná, ale i tak sme sa zapotili. Dopomohlo k tomu aj slniečko, lebo bolo krásne počasie. Pred koncom cesty sme preto s radosťou prijali posedenie pod prístreškom pod hradom. Potom už len pár strmších krokov a „stali sme sa pánmi hradu". Mnohí z nás boli prekvapení z toho, aký je ten hrad pekný, hoci sú z neho už len zrúcaniny. Ale aj tie sme obdivovali. Vyhliadka do okolia nás tiež očarila. Ešte rýchlo stihnúť urobiť pekné fotky na dôkaz toho, že sme zdolali hrad, zakúpiť spomienkové magnetky a hybaj dole.

Ďalšou našou zástavkou už bolo samotné mesto Snina. Tam sme si pochutnali na dobrom obede v hoteli Herkules. Bodkou za obedom bola káva, ktorá nám dodala nové sily.

Konečne sme sa ocitli na parkovisku pred kúpaliskom Sninské rybníky. Tu už sme sa rýchlo rozpŕchli, aby sme obsadili ešte nejaké dobré miesta pre naše deky a lehátka pod stromami pri vode.

Samotné kúpalisko sa nám všetkým páčilo. V jeho areáli je dostatok stánkov, kde sme sa mohli občerstviť. Voda bola, ako sa hovorí, akurát. Niektorí si ju však ani poriadne nevychutnali, lebo veľa času strávili prechádzkami na slniečku po areáli v družných rozhovoroch medzi sebou. Aj to predsa patrí k výletu.

Na záver môžeme tento výlet hodnotiť, že sa nám vydaril, lebo nám bolo dopriate aj pekné počasie. Povzbudení úspechom sme cestou už uvažovali, že najbližšie zdoláme výstup aj na ďalší hrad, len vybrať ktorý a kedy, lebo jeseň je už pred dverami.

Marta Saloňová, ILCO klub Michalovce

PRE DISKRÉTNOSŤ, KOMFORT A SEBAVEDOMIE NA KAŽDÝ DEŇ.

Podporná bielizeň pre stomikov

MADE IN BRITAIN

Dvojsmerne rozťahnuteľné vlákna pre

voľný pohyb tela

salts HEALTHCARE

Väčšie vnútorné vrecko pre

komfortné a bezpečné nosenie pomôcky

CUI WEAR

...o ďalších výhodách kvalitného spodného prádla Salts a CUIWEAR sa dozviete na **www.versium.sk** a e-shope **shop.versium.sk**.

Versium

Distribútor pre SR
Versium, s.r.o.
Tel.: 02/50 100 003
info@versium.sk
www.versium.sk

Versium linka
0800 122 111

STOMA CYKLOTOUR SLOVAKIA 2020

Jedným z plánovaných podujatí SLOVILCO bolo stretnutie cyklistov krajín V4. Keďže predchádzajúce tri stretnutia sa uskutočnili u našich priateľov bola tento rok rada na Slovensku. Žiaľ COVID 19 neumožnil realizáciu podujatia v pôvodnom termíne a už sa zdalo, že podujatie bude preložené na budúci rok. Nakoniec sa epidemiologická situácia zlepšila, a tak sa stretnutie uskutočnilo v náhradnom termíne 20. – 25. júla 2020.

Cyklisti z Čiech, Poľska, Maďarska a my, zástupcovia organizujúcej krajiny, sme sa stretli v pondelok 20. júla predpoludním na dvore penziónu Gazdovstvo Uhliská v obci Trenčianska Závada. Každý účastník obdržal darček - neónovo žlté tričko s emblémom Trenčianskeho hradu a nápisom akcie Stomacyklotour Slovakia 2020. Tričká sa veľmi osvedčili. Hlavne počas našich skupinových výjazdov sme boli dobre viditeľní.

Účastníkom sa počas obeda prihovoril prezident SLOVILCA - Pavol Huserka a prezentoval program na celý týždeň. Popoludní sme sa spoločne vybrali na prvý výjazd do blízkeho okolia. Navštívili sme ranč RANCH 13, Nemšová a obdivovali jeho western štýl. Práve keď sme prichádzali sa spustil prudký dážď. Našťastie, mali sme sa kde schovať a ukrytí pred dažďom bol čas na vzájomné spoznávanie.

V utorok ráno nás zobudilo slniečko a dobrá nálada. Rozdelili sme sa do dvoch skupín, na tých, ktorí zvládajú aj náročnejší kopcovitý terén a tých, ktorí uprednostňujú ľahšie rovinaté trasy. Prvú skupinu viedol Pavol Huserka náročnou trasou cez kopce do Valašských Klobúkov. Druhú skupinu viedol skúsený cyklista Ján Savka, člen ILCO klubu Trenčín. Trasa do Valašských Klobúkov však viedla po oveľa pohodlnejšej cykloceste cez Horné Sŕnie, Vlársky Priesmyk, Brumov až do Valašských Klobúkov. Cestou nás sprevádzal aj dážď, vyzbrojení pršiplášťmi sme pokračovali ďalej. Obe skupiny sa podľa možností cestou naobedovali a vyskúšali miestne špeciality. Stretli sme sa na námestí v najjužnejšom meste Valašska - Valašských Klobúkoch, kde sme si spoločne užili výbornú zmrzlinu. Cesta späť ubiehala oveľa rýchlejšie, lebo sme išli mierne z kopčeka. Prvá skupina absolvovala 80 km s prevýšením 1598 m a druhá 65 km.

Počas večere nás prišiel pozdraviť predseda združenia obcí regiónu a starosta obce Horné Srnie Jozef Huserka. Pozdravili a obdarovali nás drobnými darčekmi aj zástupcovia spoločností Coloplast - Adriana Šatková a Peter Laudon a Convatecu - Stanislav Obertáš. Peter absolvoval s prvou skupinou utorkovú etapu a Stano si vyskúšal etapy v utorok aj v stredu. Obaja boli veľmi spokojní, lebo etapy boli náročné aj pre takých zdatných cyklistov a obdivovali krásnu krajinu stredného Považia.

V stredu sme odchádzali spoločne do obce Košeca, kde sme sa zastavili u predsedu ILCO klubu Ilava Antona Uríčka a jeho manželky. Bolo to veľmi príjemné stretnutie. Domáca pani nám pripravila malé pohostenie a uvarila kávičku. Tam sa skupiny rozdelili. Tí zdatnejší vyrazili do Strážovských vrchov s cieľom navštíviť pamiatku UNESCO - obec Čičmany s maľovanými drevenicami. Trasa mala 95 km s prevýšením 1278 m. Stúpanie na Pod Strážovce má 12 km so štyrmi veľmi náročnými úsekmi, kde je sklon 12 %. Druhá skupina zamierila na horu Butkov, najvyšší vrch Butkovských bradiel na okraji Strážovských vrchov. Na vrchole ich čakala prehliadka Krížovej cesty Božieho milosrdenstva, vybudovanej v modernom štýle a dvanásť metrov vysoký krížom zabudovaný do skaly. Toto skalné saktuárium navštívili od roku 2016 desaťtisíce ľudí. Veriaci či neveriaci, všetci tam mali nádherný pocit, ktorý sa nedá opísať. Z vrcholu je úžasný výhľad na Biele Karpaty a Javorníky. Zjazd cestou späť bol veľmi príjemný, ako aj dojem z tejto 60 km trasy.

Vo štvrtok ráno sa druhá skupina vybrala po novej cyklotrase popri Váhu smerom na Trenčín, čo bolo veľmi príjemné a pohodlné. Zastavili sa pri kláštore Veľká Skalka čo je najstaršie pútnické miesto na Slovensku. Po pútavom výklade o histórii kláštora zamierili do Trenčína, ktorý je krajským mestom a centrom stredného Považia. V meste bolo dvojhodinové voľno a každý si urobil program podľa vlastného záujmu. Niektorí navštívili Trenčiansky hrad, pozreli si Rímsky nápis na hradnej skale Iní si zase prezreli mesto, pokochali sa námestím, najedli, občerstvili a vydali sa na návštevu kúpeľného mesta Trenčianske Teplice. Tam sa prešli po pešej zóne a pozreli oba Mosty Slávy. Naši maďarskí priatelia boli milo prekvapení, keď tam našli tabuľku svojho krajana – herca. Do Trenčianskej Závady sa všetci vrátili síce unavení z 50 km trasy, ale plný pekných dojmov.

Prvú skupinu po dvoch kopcovitých etapách čakala rovinatá etapa po pravej strane Váhu cez Nové Mesto nad Váhom do Beckova. Po prehliadke dominanty tejto časti Považia Beckovského hradu skupina vyrazila na spiatočnú cestu po ľavej strane Váhu. Ďalšou zástavkou bol Trenčín , kde bolo voľno na prehliadku mesta a občerstvenie. Už čakal iba návrat do Trenčianskej Závady so záverečným strmým stúpaním, ktoré všetkým dávalo poriadne zabrať v závere etáp. Trasa mala 90 km s prevýšením 650 m.

Večer všetkých čakal kultúrny program v kolibe. Podával sa guláš z diviny a výborné domáce koláčiky. Po večeri vystúpil spevokol z Horného Srnia s krásnymi slovenskými piesňami. Do spevu aj do tanca nám hrala trojčlenná krojovaná ľudová muzika, s ktorými si zanôtil aj náš prezident. A veru išlo mu to veľmi dobre.

V piatok sa obe skupiny vydali na spoločný výlet Antonstálskou dolinou. Najskôr si pozreli expozíciu lesnej železnice a následne aj poľovnícky kaštieľ Antonstál. Po výšľape do horského sedla nasledoval dlhý zjazd do obce Horná Súča, ktorej súčasťou je niekoľko horských kopaníc. Po krátkom občerstvení cez Dolnú Súču nasledoval návrat do miesta dočasného bydliska. Túto 50 km trasu s prevýšením 1050 m si všetci účastníci užili spoločne. Všetci si to pochvaľovali, lebo bol čas lepšie sa spoznať. Po večeri polovica účastníkov vyrazila na ranč, kde si pozreli ródeo a pokračovali vo výmene dojmov dlho do noci. Už to bolo možné, lebo na druhý deň nečakala práca na bicykloch.

V sobotu sme sa všetci rozlúčili a s príjemnými pocitmi rozchádzali domov.

V mene oboch skupín sa chcem poďakovať nášmu prezidentovi Pavlovi Huserkovi za zorganizovanie perfektnej akcie, aj Janovi, ktorý viedol druhú skupinu, že sa počas celého týždňa obetavo venovali všetkým účastníkom. Boli trpezliví, za čo im patrí veľká vďaka. V tomto duchu sa vyjadrovali aktéri všetkých zúčastnených krajín. Počas celej akcie bolo k dispozícii pre prípad úrazu alebo technických problémov auto s nosičom na bicykle. Našťastie sme ho nepotrebovali.

Na záver možno povedať, že to bola veľmi rôznorodá skupina cyklistov vybavená od obyčajných bicyklov až po kvalitné stroje alebo elektrobicykle. Všetkých ale spojovala láska k pohybu v prírode na čerstvom vzduchu, túžba stretávať sa a tráviť spoločne čas.

Alena Blažejová, ILCO klubu Bratislava

NAJVÄČŠIA PACIENTSKA KONFERENCIA SA TENTO ROK VENOVALA BEZPEČNOSTI LIEČBY PACIENTA!

Rokmi odsúvané problémy v slovenskom zdravotníctve a každoročné plátanie dier nás s príchodom koronavírusu dobehli. Aj preto má bezpečnosť liečby pacienta, ktorá bola hlavnou témou v poradí už Štvrtej celoslovenskej pacientskej konferencie, v tomto období mimoriadny význam. Aj tento rok si tradičné ocenenie „Môj lekár" a „Moja sestra", hoci pre situáciu s koronavírusom iba symbolicky, prevzalo dvadsať zdravotníkov. Špeciálnu cenu verejnosti si odniesli prof. MUDr. Vladimír Krčméry a Mgr. Marianna Hrehová.

Pacientska konferencia už tradične vyvrcholila oceňovaním lekárov a sestier za ich prínos pre pacientov. Z nominácií pacientov vybrala odborná porota AOPP 10 lekárov a 10 sestier, ktorým v rámci konferencie symbolicky odovzdala ocenenia „Môj lekár" a „Moja sestra". Vôbec po prvýkrát udelila aj ocenenie in memoriam, a to lekárovi MUDr. Milanovi Puchalovi, CSc. *„Pán doktor Puchala za takmer 40 rokov praxe pomohol desiatkam tisícom pacientov so srdcovým zlyhávaním. Napriek ťažkej chorobe pomáhal pacientom až do úplného konca a aj z nemocničného lôžka konzultoval ich liečbu, za čo mu ocenenie od pacientov právom patrí," povedala prezidentka AOPP.*

Hlasovať za svojho favorita mohla na stránke asociácie aj verejnosť. Spomedzi ocenených lekárov získal najviac hlasov Prof. MUDr. Vladimír Krčméry a spomedzi sestier Mgr. Marianna Hrehová. Profesor Krčméry je prednostom Mikrobiologického ústavu Lekárskej fakulty Univerzity Komenského a Fakultnej nemocnice v Bratislave a vedúci katedry tropických chorôb Slovenskej zdravotníckej univerzity. ***„I keď mnohí poznajú najmä jeho prácu z krajín tretieho sveta, práve jeho odborné poznatky a bohaté skúsenosti s epidémiami v rôznych kútoch sveta zužitkoval ako člen permanentného krízového štábu v čase prvej vlny koronavírusu aj u nás na Slovensku,"*** opisuje prínosy profesora Krčméryho pre Slovensko prezidentka AOPP. Slová pána profesora Krčméryho, že za najväčší doterajší úspech vo svojom živote považuje každého migranta a bezdomovca, ktorému vrátili zdravie a dôstojnosť, hovoria podľa nej za všetko. Pani magistra Hrehová pracuje už 15 rokov na Klinike úrazovej chirurgie a 14 rokov na septickom oddelení v Univerzitnej nemocnici L. Paustera v Košiciach. ***„Svoj život zasvätila práci s pacientmi s chronickými ranami, pre ktorých si vždy ochotne ukrojí aj zo svojho voľného času. Pri ošetrovaní chronických rán pomáha nielen na svojom pracovisku, ale aj v agentúrach domácej ošetrovateľskej starostlivosti. Je to sestra odborníčka s krásnym úsmevom a dobrým srdcom,"*** uzatvára M. Lévyová.

Slovenské združenie stomikov SLOVILCO navrhlo na ocenenie zdravotnú sestru Bc. Ingrid Koňárovú, ktorá pracuje na II. Chirurgickej klinike Fakultnej nemocnice s poliklinikou F. D. Roosvelta v Banskej Bystrici.

Pri práci na onkochirurgickej ambulancii sa stretáva s pacientmi a ich príbuznými v čase diagnostikovania zhubných nádorov a často aj v období progresie ochorenia. Svojim mimoriadne citlivým a empatickým prístupom k potrebám svojich pacientov a ich príbuzných dokáže aj v tak náročnej situácii navodiť pocit pokoja,

optimizmu a profesionality. V priebehu rokov dochádzalo k výrazným zmenám stomických pomôcok, najmä v použitých materiáloch a ich aplikácii. Pani Koňárová pomáhala v spolupráci s ich výrobcami a dodávateľmi svojim pacientom so stómiou pri ich správnom používaní. Má bohaté skúsenosti z praxe a z účasti na rôznych školeniach, praktických seminároch a zo štúdia odbornej literatúry. Svojimi odbornými článkami prispieva pravidelne aj do pacientskych časopisov. S pacientami so stómiou má krásny a blízky, takmer rodinný vzťah, o čom svedčí aj jej členstvo v ILCO klube Banská Bystrica. Zúčastňuje sa pravidelných stretnutí klubu, kde edukuje pacientov a je otvorená pomôcť aj pri individuálnych rozhovoroch, keď im dodáva okrem odborných rád aj veľa nádeje, sily a pomáha im naučiť sa zdolávať prekážky a žiť so svojim ochorením plnohodnotný život.

Srdečne blahoželáme.

NEDOVOĽME KORONE ZOBRAŤ NÁM (KULTÚRNEHO) DUCHA

Počas leta sa nám všetkým podarilo aspoň z časti zabudnúť, že tu nejaká pandémia bola. No druhá vlna prišla. Vtedy, keď sme si snáď všetci začali užívať, náš ako-tak klasický štýl života. Druhá vlna prišla, je tu a nejaký čas tu s nami ešte, bohužiaľ, pobudne. Našťastie, už pomaly ale isto svitá na lepšie časy, no pokiaľ sa rozbrieždi, nájdime spôsob, ako si čakanie vyplniť.

Korona vírus má na svedomí mnoho obetí. Okrem ľudí, priamoúmerne slabnú aj veci, ktoré robia náš život plnohodnotným. Medziľudský kontakt, socializácia, kultúra. Našťastie, dnešné technológie sú nápomocné a umožňujú nám komunikovať s našimi najbližšími prostredníctvom tzv. video hovorov. Cez aplikácie ako Skype, Whats app či Facebook je možné sa so svojou rodinou a priateľmi stretnúť, napríklad aj za nedeľným stolom.

Technológie síce pokročili, no nie sú jedinou formou nepriamej komunikácie. V dnešnej dobe nemej častým, no o to vzácnejším spôsobom komunikácie je list. Klasický, poslaný poštou. Označený známkou a vhodený do schránky. List, na rozdiel od SMS správy či e-mailu, je písaný opatrnejšie, predsa len, máme obmedzené miesto na naše myšlienky, chceme byť vecní, chceme byť bezchybní. Taký ručne písaný list, ten má dnes nevyčísliteľnú hodnotu. Pretože je adresovaný len nám a okrem obsahu v sebe skrýva aj tajomstvo, ako veľmi na nás pisateľovi záleží.

A ako si vynahradiť zážitky, o ktoré sme teraz ukrátení? Knihy a filmy nás do istej miery zásobujú kultúrou, mnohým ľuďom však chýbajú ostatné formy umenia. Tie nám prinášajú internetové stránky múzeí a galérií, ktoré zdigitalizovali svoje výstavy. Prostredníctvom internetu môžeme vycestovať do celého sveta. Dostaneme sa napríklad do Národnej galérie umenia vo Washingtone aj do Britského múzea. Z pohodlia domova môžeme zájsť do parížskeho Louvru či do Musée d'Orsay a preskúmať diela Vincenta van Gogha, Claudea Moneta aj Leonarda Da Vinciho.

Slovenské národné divadlo sa snaží kultúru v týchto ťažkých časoch udržiavať aspoň prostredníctvom online predstavení. Lístky

na jednotlivé predstavenia sú dostupné na ich internetovej stránke. Už počas prvej vlny začala robiť teatrologička Ľubica Krénová rozhovory so slovenskými hercami, ktoré sú dostupné na Youtube SND.

A na záver, RTVS ponúka kompletný televízny aj rádiový archív, kde je možné si pozrieť a vypočuť všetko, čo sme nestihli.

Alternatív je mnoho, napriek tomu sa neprestávajme tešiť na chvíle, nedeľného obeda s rodinou a spoznávania našej či zahraničnej kultúry.

Paula Barlová

NOUZOVÁ KOEXISTENCE S KORONOU

Venku prší, je ticho, ulice jsou poloprázdné a lidi zahalení do roušek. Modrých zdravotních, respirátorů, designově upravených, podomácku ušitých z veselých látek, či jednoduše zabalená hlava do nejbližší pleny, kterou onen při spěšném odchodu z domu našel u dveří.

Vejdu do obchodu, kde od sebe lidi s respektem a vystrašeným výrazem očí odstupují. Bojí se, aby to na ně náhodou neskočilo. Stojíme v dlouhé frontě na poště a čekáme jak vojáci poslušně za sebou, až se budeme smět pohnout o kousek dál. Ale pozor, ať nepřekročíte pomyslnou dvou metrovou bariéru!

Všichni se o tom baví. Na ulici, doma, v práci, v obchodě, ve zprávách se neřeší už nic jiného. Čísla, přírůstky, komplikace, ubývající počet zdravotnického personálu, počet nových úmrtí. Všechno je teď o číslech. Kolik jich přibylo, kolik se jich vyléčilo, jestli se už zploštila křivka, jaký je teď koeficient, počet úmrtí s, kolik lůžek zbývá, kolik doktorů zbývá, kolik dní zbývá, jak dlouho bude nouzový stav…

Nouze. To je ono, to je to slovo. Nouze. Aneb situace, ve které není možné uspokojit některé potřeby, nebo není něčeho dostatek. Výstižné pro tuto dobu.

Nouze o pozitivní zprávy, krásné plány do budoucna, nedostatek lidského kontaktu, podpory přátel a rodiny, možnost vidět své nejbližší. Co když už se se starými a nemocnými neuvidíme?

Nouze o vidinu, kdy to bude lepší. Není to tak, že svět končí. To ne, stejně rychle jako se prodere zelená rostlinka popelem po zničujícím požáru, stejně tak se i lidé oklepou a pojede se dál. Vždycky se jede dál, svět a život se nikdy nezastaví. I když ten svět bude už jiný.

Nouze v tom, že si připadám jako zajatec politických představitelů země, ve které žiji, zajatec jejich často nesmyslných plánů, které nejsou podle mě v souladu s nejvyšším dobrem lidí. Zajatec neschopných představitelů, kteří uvrhají tuto zemi do krize. Zajatec strachu a předsudků, vidin kolapsu zdravotnictví, ekonomiky, zaměstnanosti, sociálních vazeb. Jenže co s tím, když s tím pramálo zmůžu? A má vůbec smysl něco teď dělat, vytvářet, plánovat, když se všechno ruší a kdo ví, jak to všechno dopadne?

Když o mně píšou v médiích, tak je tam často usměvavá a stále pozitivní mladá pacientka. Ale tak to není. Taky propadám chmurám a pocitům bezmoci a bezvýznamnosti. Třeba jako dnes, kdy se z toho potřebuju vypsat. Protože teď až moc poctivě sleduju zprávy a projevy a říkám si, jestli se ten přístup někdy změní. Nebo se mám prostě smířit s tím, že stát povedou nabubřelí a sobečtí panáci, kteří do toho půjdou kvůli penězům a mocenskému chtíči, a ne službě lidem.

Anebo je to prostě na nás, abychom to změnili…

Vaše Tereza, nejsemtabu.cz

Recepty

Kozí syr s orechovou krustou

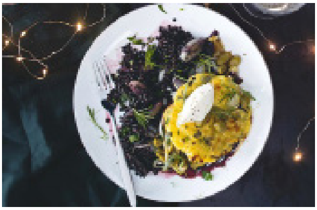
6 vykôstkovaných sliviek, 200 g mäkkého kozieho syru

Na zálievku: 1 červená cibuľa nakrájaná na kocky, 4 lyžice olivový olej, 2 lyžice balzamikový ocot, 1 lyžička dijónska horčica, soľ, korenie, cukor, rukola, píniové alebo vlašské orechy

Na krustu: plátok toustového chleba, 50 g vlašských orechov, 50 g masla, 2 lyžice medu

Na zálievku opečieme cibuľu dosklovita. Odstavíme a zalejeme octom. Potom pridáme olej a horčicu. Osolíme, okoreníme, podľa chuti dosladíme. Na krustu zomelieme toustový chlieb s vlašskými orechami. Maslo s medom vymiešame, osolíme, okorením a pridáme orechovú srtúhanku. Slivky rozdelíme na polovičky a poukladáme na tanier. Rozohrejeme si gril v rúre. Na syr navrstvíme orechovú strúhanku a zapekáme 2 minúty. Naservírujeme k slivkám, dozdobíme rukolou a píniovými orieškami. Namiesto sliviek môžeme použiť aj hrušky.

Nákyp zo zemiakov a feniklu, čierna šošovica na víne



4 sušené figy, 12 zelených olív, 80 g cibule nakrájanej na tenké kolieska, maslo, 400 g zemiakov, olúpané a nakrájané na tenké plátky, 200 g feniklu nakrájaného na tenké plátky, bazalka, rozmarín, soľ, čierne korenie, 300 ml zeleninového vývaru

Na šošovicu: 200 g čiernej šošovice beluga, olivový olej, šalotka, badián, tymián, 250 ml červeného vína, 200 ml zeleninového vývaru, petržlen

Rúru predhrejeme na 200° C. Figy, olivy a cibuľu rozdelíme do 4 vysokých zapekacích misiek vymazaných maslom. Zemiaky zmiešame s feniklom a bylinkami, osolíme, okoreníme a dáme do misiek. Zalejeme vývarom. Dáme piecť do rúry na 40 minút. Šošovicu prepláchneme. V hrnci si opečieme šalotku, pridáme badián a tymián, pridáme šošovicu, premiešame a podlejeme vínom. Necháme chvíľu prevrieť a zalejeme vývarom. 30 minút varíme. Uvarenú šošovicu zmiešame s petržlenom, osolíme a okoreníme. Rozdelíme na taniere a vyklopíme k tomu nákyp. Môžeme dozdobiť syrom, tvarohom, bylinkami.

Ďatlová zmrzlina s chilli a mandarinkovou omáčkou

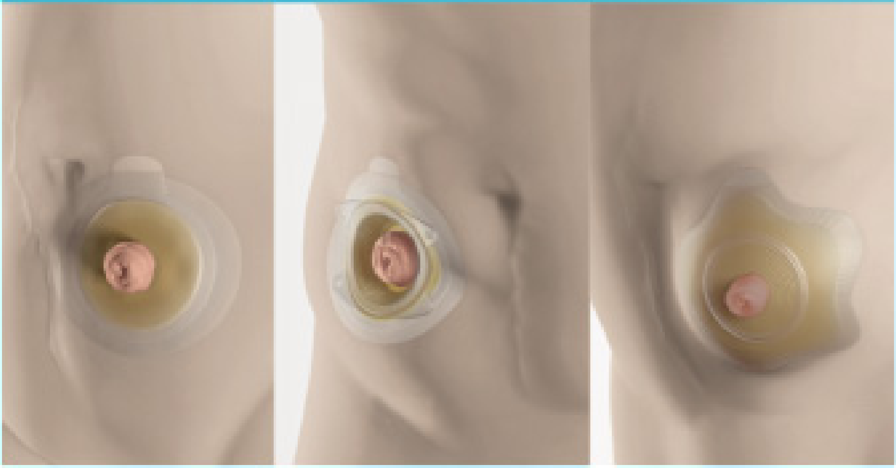
250 ml mlieka, 250 ml šľahačkovej smotany, vanilkový lusk, 80 g krupicového cukru, 2 vajcia a 2 žĺtky, 200 g ďatlí, 1 čerstvá chilli paprička nakrájaná nadrobno, čerstvá mäta, 1 granátové jablko

Na mandarínkovú omáčku: 50 ml bieleho vína, 1 lyžica hnedého cukru, 4 mandarínky

V hrnci zahrejeme k varu mlieko so smotanou spolu s vanilkovým luskom a cukrom. Hneď odstavíme. Nad vodnou parou si vyšľaháme vajíčka a žĺtky a potom k nim pridáme vanilkové mlieko. Hmotu vyšľaháme do bledej peny (môže to trvať aj 15 minút) a potom ju precedíme cez sitko. Penu nesmieme prehriať, aby sa nám nezrazili vajíčka. Zamiešame ďatle, chilli papričku. Dáme do misky a aspoň na 6 hodín do mrazničky. Každú polhodinu vidličkou jemne premiešame. Omáčku pripravíme tak, že víno a cukor zahrejeme k varu, vložíme mandarínky. Potom odstavíme a necháme vychladnúť. Pri servírovaní dáme mandarínky na dno pohára, pridáme zmrzlinu, polejeme troškou omáčky a dozdobíme mätou, šľahačkou a granátovým jablkom.

Teraz môže mať každá stómia **svoje Mio!**

Rovné okolie	Vpadnuté okolie	Vypuklé okolie
SenSura® Mio	***SenSura® Mio*** *Convex*	***SenSura® Mio*** *Convex Flip*



Získajte zdarma vzorky SenSura Mio:

Zavolajte na bezplatnú linku 0800 159 159.

Navštívte stránku www.coloplast.sk.

Stomické pomôcky SenSura Mio majú široký sortiment pre každú situáciu a potrebu.

Coloplast

NovaLife
Soft Convex

Dansac NovaLife Soft Convex – jemné a flexibilné riešenie

Vďaka svojej jedinečnej a flexibilnej konštrukcii vyrovnáva NovaLife Soft Convex peristomálnu kožu a vytvára silnejšie tesnenie, čím umožňuje vyšší komfort a sebaistotu.

Dansac NovaLife Soft Convex sa ponúka ako jednodielny systém, uzavretý alebo výpustný, s náhľadovým okienkom EasiView™ pre okamžitú sebadôveru.

Viac informácií nájdete na www.dansac.sk

NOVALIFE
The next generation

dansac